

	Maanantai		Tiistai		Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9			9.45–10.30 Ladyt-allasjumppa		9.15–10.00 Tekonivel-allasjumppa I Kevyempi ryhmä.		
10	10.00–11.00 Porin kansalliset seniorit kuntosali				10.15–11.00 Nivelyhdistyksen allasjumppa	10.15–11.00 Omaishoitajayhdistyksen allasjumppa	10.00–10.45 Ladyt-allasjumppa
	10.30–11.15 Noormarkun uimarit						10.30–11.30 AVH-kuntosali Ohjattua kuntosaliharjoittelua AVH-kuntoutujille
11						11.45–12.30 Porin Seudun Invalidien allasjumppa	
12	12.00–12.45 Porin kansalliset seniorit allasjumppa				12.00–12.45 Porin kansalliset seniorit allasjumppa		12.15–13.00 Näkövammaisten allasjumppa
13	13.00–13.45 Satakunnan kotien puolesta ry allasjumppa		13.00–13.45 Syöpäyhdistyksen allasjumppa Naisille tarkoitettu ryhmä.				13.15–14.15 Kaatuneitten läheiset ja omaiset ry -jumppa
14			14.00–15.00 Seniorikuntosali	14.00–14.45 Parkinson yhdistyksen allasjumppa		14.00–15.00 Seniorikuntosali	14.15–15.15 Kaatuneitten läheiset ja omaiset ry -allasjumppa
15	15.00–15.45 Senioriallas				15.00–15.45 Tekonivel-allasjumppa II ”Rankempi”, vauhdikkaampi ryhmä.		Ajanvaraus varaaheti.fi/diakonliikunta 044 705 2208 Hinnat Kuntosali, jumpat 8,50 €/kerta, 5-kortti 39 €, 10-kortti 74 €. Allasjumpat 9,50 €/kerta, 5-kortti 44 €, 10-kortti 84 €.
16	16.30–17.30 Syöpä- yhdistyksen kuntosaliryhmä					16.00–16.45 Ladyt-allasjumppa	
17	17.00–17.45 Ladyt-allas- jumppa	17.00–17.45 AsahiHealth	17.00–17.45 Ladyt- allasjumppa	17.00–18.00 Sydänyhdistys liikuntaryhmä	17.15–18.00 Tosimiesten allasjumppa	17.00–17.45 Ladyt ja Äijät -allasjumppa	
18	18.15–19.15 Ladyt-kunto- jumppa	18.15–19.00 Neuro- yhdistyksen allasjumppa	18.15–19.00 Tules kuntoon! -allas Allasjumpparyhmä niska-, selkä- ja nivelkipujen kanssa kamppaileville naisille ja miehille.		18.15–19.15 Äijät Matalan kynnyksen jumppa miehille. Mahdollisuus kokeilla eri lajeja.	18.00–18.45 Syöpäyhdistyksen allasjumppa Naisille tarkoitettu ryhmä.	